

## Träningsweekend Johannesberg Slott

23-24 april 2022

### Lördag 23 april

**09.15 Välkomstfika - VID JOHANNESBERGSSALEN**

Instruktörerna hälsar dig välkomna i receptionen från denna tid och fika står framdukat.

**09.45 Välkomstinfo - JOHANNESBERGSSALEN**

Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

**10.30- 11.15 Freepower med Sabina - JOHANNESBERGSSALEN**

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrerar kroppen av energi.

**10.30 – 11.15 Funktionell cirkel med Marlen - UTOMHUS**

Stationsbaserad träning där vi kombinerar styrka och kondition. Hela kroppen tränas med redskap som till exempel repstege, penalty box, gummiband och batteropes.

**11.30 – 12.15 Dance med Katja - JOHANNESBERGSSALEN**

Med rytmer och toner från världens alla hörn dansar vi loss. Enkla, men svettiga koreografier där alla kan hänga med. Shaka, snurra och skratta tillsammans i en atmosfär fylld av träningsglädje.

**11.30 – 12.15 Löpintervaller med Marlen - UTOMHUS**

Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

**12.15 – 13.15 Hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**

**13.20 – 14.05 Workshop om "Samtal med dig själv" med Sabina - JOHANNESBERGSSALEN**

Under detta interaktiva pass med inslag av sharing (delning) och egen reflektion får du en möjlighet att stanna upp, se över dina val i vardagen och sätta en ny riktning. Vad drömmer du om, vad mår du bra av, vad prioriterar du och ger du dig möjligheten att leva efter dina värderingar?

**14.15 -15.00 Les Mills BodyCombat med Marlen - JOHANNESBERGSSALEN**

En fartfylld konditionsklass med olika rörelser inspirerade av kampsport som karate, boxning, taekwondo, muay thai m.m. Det är kraftfulla rörelser till häftig musik med endast dig själv som redskap. Du övar på att slå, sparka och bekämpa din fiktiva motståndare.

**14.15 – 15.00 Funktionellt Kul x2 med Sabina - UTOMHUS**

Träningsglädje x2 då du jobbar tillsammans med en vän, vi utmanar och peppar varandra. Vi använder oss utav det effektiva minibandet och gummibandet för många kul övningar.

**15.15 – 16.00 Piloxing med Katja - JOHANNESBERGSSALEN**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser som låter dig släppa loss kraften och sedan återhämta dig.

**15.15 – 16.00 Penalty box med Sabina - UTOMHUS**

Ett atletiskt pass där vi med hjälp av Penalty Boxes (som en "Box" med 4 kvadrater i att röra oss runt) utmanar vi hela kroppen. Passet körs i intervallformat och bygger både styrka, kondition och explosivitet genom snabba förflyttningar. Med din egen kroppsvikt som belastning och din Penalty Box som utgångspunkt kan du lägga ribban precis där du vill. Funktionell träning i sin bästa form- okomplicerad i grunden men formbar till precis önskad intensitet.

**16.10 – 16.30 Yoga Nidra med Sabina - JOHANNESBERGSSALEN**

*En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.*

**16.30 – Eftermiddagsfika och egentid - VID JOHANNESBERGSSALEN**

**17.00 – 19.00 - SPA**

**19.30 - Tvårätters middag - RESTAURANGEN**

## Söndag 24 april

**07.30 – 08.30 Yoga med Sabina - JOHANNESBERGSSALEN**

*Skön start på dagen med rörlighet, styrka och balans, men framförallt att jobba med att vara här och nu. Hitta ett lugn i kroppen och fylla på för en ny dag!*

**07.30 – 08.15 PowerTraining med Marlen - UTOMHUS**

*"Powerwalk med styrkeövningar" En rask promenad i de fantastiska omgivningarna med stop för styrka, pulstoppar, rörlighet och balans.*

**08.30 – 09.30 Frukostbuffé - RESTAURANGEN**

**09.35 – 10.20 Workshop om "Motivation" med Marlen R - JOHANNESBERGSSALEN**

**(ALT. Tid för att nyttja SPA)**

*Om motivation- att behålla den kring träning och hälsa!*

**10.30 – 11.15 Zumba med Sabina - JOHANNESBERGSSALEN**

*Zumba är en träningsdans som som är fyllt med gott humör. Ursprunget är från Latinamerika vilket märks i den härliga, heta musiken. Zumba är uppbyggt i kortare sekvenser så det inte är så mycket att komma ihåg i taget och som ger mer plats för att ha riktigt kul!*

**10.30 – 11.15 Tabata med Marlen - UTOMHUS**

*Intervallbaserad träning där vi arbetar 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Pulsen är hög och för dem som vill är utmaningarna många.*

**11.30 – 12.30 Yin Yoga med Sabina - JOHANNESBERGSSALEN**

*I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stelheter som blir smidigare och mer elastiska. Vi håller i positionerna 3-5 min och är enbart sittandes och liggandes. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. Lätt beroendeframkallande och fantastiskt för återhämtning.*

**11.30 – 12.30 Bootcamp och stretch med Marlen- UTOMHUS**

*Fyspass i omgivningarna runt gården. Roligt pass med fantasifulla övningar där bara fantasin sätter gränser. Det ultimata passet för att bli starkare.*

**12.30 – 13.00 Dusch och utcheckning**

**13.00 Avslutning och hotellets goda lunch - RESTAURANGEN**